

Schweizerhof
LENZERHEIDE since 1904

FrequenzNatur
Herbst
2023



Liebe Gäste

Sind wir Menschen auf derselben Frequenz wie die Natur um uns herum? Dieser Frage gehen verschiedene Veranstaltungen nach, mit Neugier, Esprit und ebenso mit Gespür für's Gemüt.

FrequenzNatur ist eine Kulturwoche im Hotel Schweizerhof Lenzerheide gemeinsam mit Climanosco.

Der Verein **Climanosco** veröffentlicht wissenschaftliche Artikel in vereinfachter Sprache, organisiert spannende kulturelle Veranstaltungen und konzipiert Kunstausstellungen, um Klimaforschung für ein breites Publikum zugänglich zu machen. Mit dem aktuellen Projekt „Dear2050: Entangled Forests“ rückt Climanosco die Auswirkungen des Klimawandels auf die faszinierende Welt des Waldes in den Fokus.

Montag 9. – Freitag 13. Oktober 2023

Alle Veranstaltungen sind kostenlos und für die Öffentlichkeit zugänglich. Wir bitten bis am Vortag um Voranmeldung unter info@schweizerhof-lenzerheide.ch Auch spontane Besuche sind willkommen. Danke für einen kurzen Anruf unter 081 385 25 25.

Fragen? E-Mail an kultur@schweizerhof-lenzerheide.ch
Zimmerreservation? E-Mail an info@schweizerhof-lenzerheide.ch



Herbst ist Leben,
das in die Tiefe geht.

Kulturwoche FrequenzNatur

Inhalt	Datum	Zeit	Ort
Vogelspaziergang	Montag 09. Oktober 2023	10.00 Uhr	Treffpunkt Lobby
Luchs - der Film	Montag 09. Oktober 2023	21.00 Uhr	Gabar
Bergacker by Scalottas	Dienstag 10. Oktober 2023	10.00 Uhr	Treffpunkt Lobby
Waldbaden	Dienstag 10. Oktober 2023	16.00 Uhr	Treffpunkt Lobby
Waldspaziergang	Mittwoch 11. Oktober 2023	10.00 Uhr	Treffpunkt Lobby
Wildbeeren und Samen	Mittwoch 11. Oktober 2023	15.00 Uhr	Treffpunkt Lobby
Landart Workshop	Donnerstag 12. Oktober 2023	10.00 Uhr	Treffpunkt Lobby
Das Bienendilemma - zwischen Profit und Artenschutz	Donnerstag 12. Oktober 2023	21.00 Uhr	Gabar
Blätterdruck	Freitag, 13. Oktober 2023	09.30 Uhr	Treffpunkt Lobby
Konzert	Freitag, 13. Oktober 2023	21.00 Uhr	Gabar

09. – 13. Oktober 2023

Alle Veranstaltungen sind kostenlos und für die Öffentlichkeit zugänglich.

Wir bitten bis am Vortag um Voranmeldung

unter info@schweizerhof-lenzerheide.ch

Auch spontane Besuche sind willkommen.

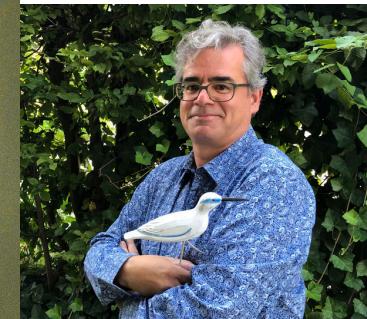
Danke für einen kurzen Anruf unter 081 385 25 25.

Dem
Zwitschern
auf der
Spur.



Alle Vogelfotos auf dieser Doppelseite © Thomas Bürli

«Wenn es flattert und zwitschert» Ein Vogelsspaziergang mit Urs Heinz Aerni



Kennen wir die Vögel um uns herum?

Auch wenn im Herbst viele Singvögel das Weite im Süden suchen, flattern und piepsen noch viele faszinierende Vögel bei uns, während andere sogar aus dem hohen Norden hierher zum Überwintern kommen.

Ein unterhaltsamer und lehrreicher Spaziergang mit Vogelbeobachter Urs Heinz Aerni.

Mitzubringen wären Neugier, Hellhörigkeit und falls vorhanden, ein Fernglas.

Datum Montag, 09. Oktober 2023

Treffpunkt 10.00 Uhr in der Lobby

«Luchs»

Ein Film von Laurent Geslin

Ein bezaubernder Naturfilm über die faszinierende und geheimnisvolle Wildkatze, die in unseren Wäldern lebt und ihr Bestes gibt, um nicht entdeckt zu werden.

Laurent Geslin hat es dennoch geschafft, eine Luchs-familie im Jura vor die Linse zu bringen und zeigt das Leben der scheuen Tiere in eindrücklichen Bildern.

Im Herzen des Juras, wenn sich die winterlichen Nebel lichten, durchdringt ein sonderlicher Ruf den Wald. Die wunderschöne Silhouette eines eurasischen Luchses schleicht durch die Buchen und Tannen. Er ruft sein Weibchen. Ein sehr kurzlebiges Pärchen formiert sich.

Dies ist der Beginn der Geschichte einer Luchs-familie. Ihr Leben verläuft im Rhythmus der Jahreszeiten, mit der Geburt der Jungen, dem Erlernen der Jagdtechniken, der Eroberung eines Territoriums, aber auch der Gefahren, die auf sie lauern.

Datum **Montag, 09. Oktober 2023**

Treffpunkt **21.00 Uhr in der Gabar**



We care

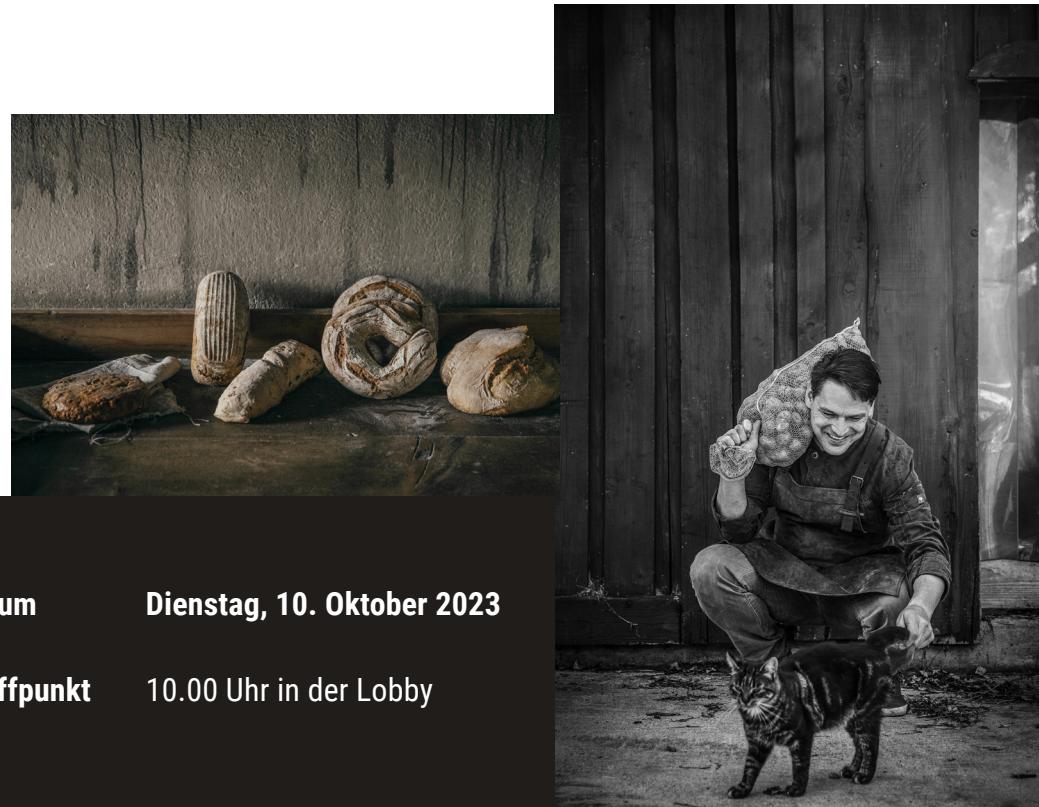
Die Energiekrise und der Klimawandel erfordern Massnahmen und Handeln: sozial, ökologisch und ökonomisch.
– Naomi Koepfli, Nachhaltigkeitsverantwortliche



Bergacker by *Scalottas* mit Hansjörg Ladurner

Hansjörg Ladurner, begleitet uns zu unserem eigenen Bergacker und erzählt über die bodenbewusste Produktion und seine nachhaltige und traditionelle Küche.

Schon immer fasziniert von naturnahen Lebensmitteln initiierte der Südtiroler Küchenchef unseres Restaurants Scalottas Terroir, Hansjörg Ladurner, 2019 das Projekt «BergAcker». Das Resultat sind eigene Kartoffeln, Gerste und Ackerbohnen, angebaut nach alter Bergbauerntradition. Der Roggen vom Sommer 2020 wird sogar in der alten Mühle in Zorten zu Mehl für unser eigenes Brot verarbeitet. Näher war das Korn noch nie beim Brot.



Datum Dienstag, 10. Oktober 2023

Treffpunkt 10.00 Uhr in der Lobby

«Meditatives Waldbaden»

mit unserem BergSpa-Team

Reduziert Stress,
senkt den Blutdruck
und den Blutzucker

Erhöht die Anzahl
natürlicher
Killerzellen

Stärkt das
Immunsystem

Verbessert die
Laune, mentale
Gesundheit, Kreativität,
Konzentration, Schlaf,
Gedächtnis, Wahrnehmung



Waldbaden
- Achtsamkeit in der Natur

Datum Dienstag, 10. Oktober 2023

Treffpunkt 16.00 Uhr in der Lobby



Spaziergang zu Bäumen,
die sich gegenseitig brauchen.

«Beziehungskisten in der Natur»

mit Stefan Guntli und Murièle Jonglez

Gemeinsamer Spaziergang in den Wald. Die beiden Waldexperten Stefan Guntli und Murièle Jonglez decken die geheimen Partnerschaften und Allianzen verschiedener Pflanzen auf und zeigen, wie Pflanzen und Pilze zusammenarbeiten und sich gegenseitig helfen.

Wie füttern Pilze die Bäume?
Wofür braucht es Erde?
Und wieviele Lebewesen zählt man auf
einem einzigen Baum?

*Ein spannender Spaziergang -
für die ganze Familie!*



Datum **Mittwoch, 11. Oktober 2023**

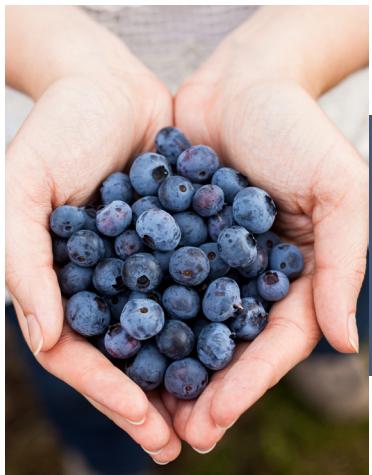
Treffpunkt **10.00 Uhr in der Lobby**

Wildbeeren und Samen

mit Kräuterexpertin Alina Fankhauser

Erstaunlich viele Wildpflanzen, Kräuter, Knospen, Beeren und Wurzeln in unseren Wäldern sind ess- und sogar geniessbar. Kräuterexpertin Alina Fankhauser zeigt uns Leckerbissen und Heilkräuter und bringt uns bei, vor welchen Pflanzen wir besser die Finger lassen.

Auch im Herbst gibt es im Wald noch Einiges zu entdecken - ergänzend dazu werden spannende Essenzen aus der Natur vorgestellt.



Datum Mittwoch, 11. Oktober 2023
Treffpunkt 15.00 Uhr in der Lobby

Die Kraft der Natur.



Landart Workshop

mit Bettina Rohr und Alina Fankhauser
von Climanosco

Ein Steinbogen?
Ein Blättermosaik?
Eine Skulptur aus Tannenzapfen?

Aus gesammelten Naturmaterialien lassen wir kleine, bunte Kunstwerke entstehen.

Die Gebilde überlassen wir der Natur - die entstandenen Fotos können mit nach Hause genommen werden.

Unempfindliche Kleidung ist von Vorteil.



Kunst in und mit der Natur.

Datum **Donnerstag, 12. Oktober 2023**
Treffpunkt 10.00 Uhr in der Lobby

Die Honig- und die Wildbienen

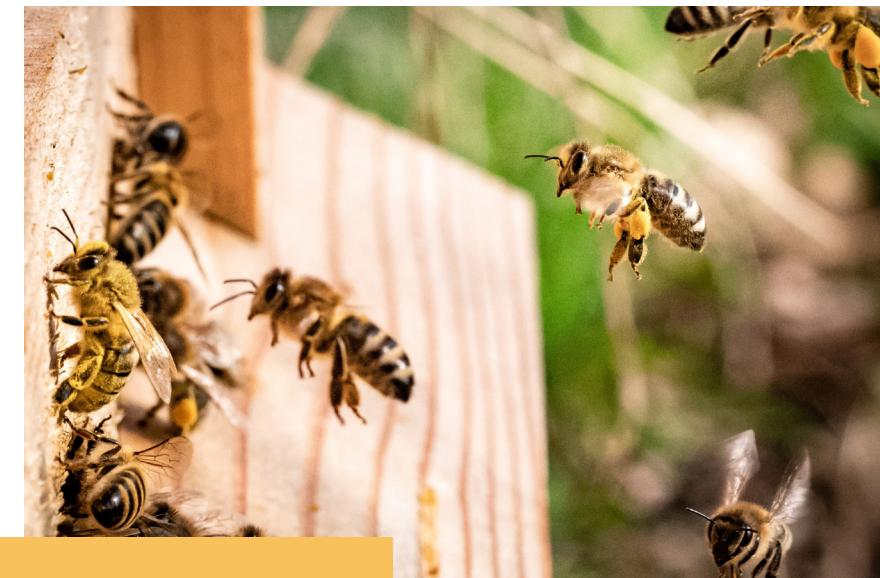


Das Bienendilemma - Zwischen Profit und Artenschutz

Ein Film von Isabella Sedivy

Vor wenigen Jahren war noch vom Bienensterben die Rede, heute boomt die Imkerei – in den Schweizer Städten gibt es mittlerweile zu viele Bienen. Das ist ein Problem für die Biodiversität. Dieser SRF Dokfilm zeigt das Dilemma zwischen Profit und Artenschutz.

Laut einer Studie der Eidgenössischen Forschungsanstalt für Wald, Schnee und Landschaft boomt die Imkerei in Schweizer Städten heute derart stark, dass die vielen Honigbienen seltenen Wildbienen und Schmetterlingen die Nahrung streitig machen. Naturschützende, die mit viel Aufwand naturnahe Gärten und Blumenwiesen pflegen, setzen sich deshalb für eine Regulierung der Imkerei ein. Für sie ist die Honigbiene ein Nutztier, das auf Leistung gezüchtet und in viel zu hohen Dichten gehalten wird. «Ähnlich wie eine Kuh», bringt es der Naturwissenschaftler Jonas Landolt vom Zürcher Verein Natur im Siedlungsraum auf den Punkt.



Datum **Donnerstag, 12. Oktober 2023**

Treffpunkt **21.00 Uhr in der Gabar**

Blätterdruck Workshop

mit Bettina Rohr und Alina Fankhauser von Climanosco



Datum

Freitag, 13. Oktober 2023

Treffpunkt

09.30 Uhr in der Lobby



Bunte Herbstblätter kommen in allen Formen und Farben daher.

Konzert

Duo Mataora

Die Klänge von Handpan und Gitarre des Duos Mataora verschmelzen zu einem verspielten, melodischen Konzert. „Mataora“ heisst Leben auf Maori, genau so wie die Namen der beiden Musiker auf hebräisch auch für Leben stehen.

Verspielte Passagen, gefolgt vonträumerischen, ruhigen Momenten, lassen Sie tief in die Musik eintauchen. Mataora - Living Ocean: Chai (Gitarre) & Chaim (Handpan)

Datum Freitag, 13. Oktober 2023

Treffpunkt 21.00 Uhr im Plenum



Mataora = Leben (Maori)

Unser Tipp - die Geschichte zum Schweizerhof (Hör-Rundgang)

30 Jahre Schweizerhof Lenzerheide
Claudia & Andreas Züllig erinnern sich...

30 Jahre voller Erlebnisse und Geschichten,
die ein ganzes Buch füllen könnten.
Zum Jubiläum schenken wir unseren Gästen
aber kein Buch, sondern einen einzigartigen
Hör-Rundgang durch Raum und Zeit.
Lassen Sie sich überraschen!

**Wir wünschen viel Vergnügen
und spannende Momente!**



Mit der Stimme des Schauspielers Gian Rupf.

Kopfhörer können an der Réception
jeweils von 13.00 bis 16.00 Uhr
bezogen werden.

30

AUDIO GUIDE



since 1904
schweizerhof
LENZERHEIDE



Natur,

die Grundlage für Entspannung,
Genuss und Lebensqualität.



Unser Réceptions-Team
berät Sie gerne persönlich
mit vielen tollen Tipps.

Telefon Réception:
081 385 25 25 (intern 111)

Urs Heinz Aerni, Kulturmacher Hotel Schweizerhof
Claudia und Andreas Züllig und Jamie Rizzi
und das ganze Schweizerhof-Team, Ihre Gastgeber

kultur@schweizerhof-lenzerheide.ch
info@schweizerhof-lenzerheide.ch